Auf einen, Kaffee

Rennrad fahren und Kaffeegenuss gehören für viele Radsportler zusammen - vom Freizeitfahrer bis zum Profi. Eine Geschichte über eine scheinbar untrennbare Beziehung.

TEXT | ERIC GUTGLÜCK FOTOS | ALEX HÜFNER

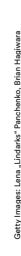


Wenn Roger Kluge vom Training heimkommt, stecken die eingepackten Energieriegel oft noch in der Trikottasche. "Ich halte unterwegs meist an einem Café an und gönne mir ein Stück Kuchen und dazu ein, zwei Tassen Kaffee", grinst der

Radprofi. Auch heute gibt's keine Ausnahme von dieser Regel, als wir uns in Ludwigsfelde, knapp 15 Kilometer südlich von Berlin, zu einer gemeinsamen Ausfahrt verabreden. "Verpflegungsstation": das Aux Delices Normands in Stahnsdorf, das Lieblingscafé des 37-Jährigen.

Für gewöhnlich macht der Giro-Etappensieger von 2016 erst nach der Hälfte seiner Trainingsfahrten Halt. "Nur manchmal läuft es im Training nicht so richtig. Dann halte ich erst am Café und fahre meine Intervalle hinterher, wenn Zucker und Koffein wirken", gesteht der Brandenburger bei einer Tasse Milchkaffee und Kirsch-Streuselkuchen. Über den Tag verteilt kommen bei dem Bahnrad-Spezialisten bis zu sechs Tassen Kaffee zusammen. "Das sind aber meist Espressos, also eher kleine Koffeinmengen", relativiert Kluge. "Die Ernährungscoaches lassen mir da freie Hand. Ich bin ja kein Bergfahrer, daher ist auch der Kuchen okay."

Angefangen hat Kluge mit dem Kaffeetrinken als Abiturient - gern mit Milch, auf Zucker im Kaffee verzichtet er. "Zu Hause habe ich sogar nur eine einfache Kapselmaschine, weil meine Frau keinen Kaffee trinkt. Da lohnt die Anschaffung einer teuren Siebträgermaschine nicht", erklärt der 1,92 Meter große Athlet. Zwar gibt es laut Kluge auch im Profipeloton eine Handvoll Fahrer, die keinen Kaffee mögen - doch grundsätzlich sei Kaffeegenuss weit verbreitet. "Mein Bahnrad-Kollege Moritz Malcharek hat immer ei- ▶





Roger Kluge von seiner Liebe für guten Kaffee.

Beim Caféstopp

erzählt Radprofi

Im Radkunst Café in Berlin gibt's Fahrradreparaturen - und ausgezeichneten Kaffee.









"KAFFEE UND RENNRAD - DAS PASST EINFACH ZUSAMMEN. AUF UNSEREN TOUREN MACHEN WIR EIGENTLICH IMMER AN EINEM CAFÉ HALT. UNSERE LIEBLINGSREGION: DIE TOSKANA."

Daniela und Erik Jungnickel, Inhaber Radkunst Café

Bei schönstem Herbstwetter drehten Roger Kluge und Redakteur Eric Gutglück eine gemeinsame Kaffeerunde.

Während Erik Jungnickel Fahrräder repariert, serviert seine Ehefrau Daniela frischen Kaffee

ne mobile Maschine im Reisegepäck", erzählt Kluge. Und lacht: "Da fällt schon mal ein guter Kaffee für mich ab." Warum das Kaffeetrinken im Radsport so verbreitet ist, kann sich Kluge nur bedingt erklären. "Klar, Koffein wirkt leistungssteigernd. Aber im Rennen nutzen wir für die entscheidenden Rennphasen Koffeintabletten oder -gels. Da wird kein frischer Kaffee aus dem Teamwagen gereicht", sagt er grinsend.

Kaffee trifft Rennrad

löglicherweise finde ich die Antwort auf die Verbindung von Kaffee und Radsport im Radkunst Café in Berlin-Charlottenburg. Auf 77 Quadratmetern haben sich Daniela und Erik Jungnickel ihren persönlichen Traum erfüllt: Ein Radcafé mit integrierter Werkstatt. Hier repariert der gelernte Zweiradmechaniker die Räder der Kunden, während seine Ehefrau Kaffee und Kuchen serviert. Beide sind selbst leidenschaftliche Rennradfahrer und verbringen einen Großteil ihrer Freizeit im Sattel. "Jeder macht mal Pause beim Radfahren, bei uns ist es immer an einem Café. Umso schöner, wenn man dann schicke Räder bestaunen kann", antwortet Daniela auf meine Frage nach der Radsport-Kaffee-Beziehung. Auf die Frage nach ihrem Lieblingskaffee ist sich das Paar weitestgehend einig: Cappuccino, auch wenn Daniela ihn mit Hafermilch bevorzugt, während Erik die traditionelle Zubereitung schätzt.

Mit ihrer Vorliebe für traditionelle italienische Rennräder waren die beiden natürlich auch schon bei L'Eroica am Start, dem legendären Rennen über die Schotterstraßen der Toskana - auf alten Stahlrädern. "Die Grundidee für unser Café war: italienische Räder aufbauen, Reparaturen anbieten und wartenden Kunden guten Kaffee servieren", erklärt das Paar, das unter anderem Räder von Basso und Tommasini verkauft - moderne wie traditionelle. Mechaniker Erik hat dabei klare Vorlieben: "An ein italienisches Rad hört eine Campa-Gruppe! Da wir zu Klassikern tendieren: mechanisch! Da gibt's mehr zu schrauben."

Seinen Kaffee bezieht das Paar von der Berliner Rösterei "19grams". Bei den Kunden stehen vor allem Cappuccino, Latte macchiato und Americano, also ein mit Wasser gestreckter Espresso, hoch im Kurs. Und im Sommer hat sich das Café in der Kantstraße zu einem Feierabendtreffpunkt für Rennradfahrer entwickelt. Denn der Grunewald ist nicht weit, die Großstadt liegt schnell hinter einem. "Die Faszination Rennrad ist der Sport in der frei-



"ICH HALTE BEIM TRAINING MEIST AN EINEM CAFÉ AN UND GÖNNE MIR EIN STÜCK KUCHEN -UND DAZU EIN, ZWEI TASSEN KAFFEE."

Roger Kluge, Radprofi rad-Net Oßwald



Ab ins Café: Für Roger Kluge (rechts) gehört der Kaffeestopp auf seinen Trainingsrunden einfach dazu.

en Natur", schwärmt Daniela. "Es gibt keinen schöneren, ästhetischeren Sport. Auch deshalb haben wir unser Café mit klassischen und modernen Rennrädern aus Italien geschmückt."

Made in Italien

So viel ist mir inzwischen klar geworden: Kaffee und Radsport stehen in enger Beziehung zu Italien. "Erst trinken wir einen Kaffee, sonst rede ich nicht", begrüßt mich der Kaffeehändler Angelo Mastroianni augenzwinkernd in seinem Geschäft in Berlin-Schöneberg. Und so geraten wir bei einem Espresso ins Plaudern. Angelo erzählt mir von seiner Heimat Kalabrien und wie er vor vielen Jahren nach Berlin kam. Heute importiert er Kaffeebohnen und -maschinen aus Italien, ein traditioneller Bianchi-Renner schmückt seinen Laden. Selbst fährt er nicht. "Als ich noch ein Kind war, hat die Rösterei Vergnano den Giro d'Italia gesponsert. Mein Vater war Radsport-Fan, ich habe immer mitgeschaut. Radsport und Kaffee sind beide in Italien tief verwurzelt. Dass Radsportler so kaffeesüchtig sind, liegt wohl an der leistungssteigernden Wirkung ", witzelt er.

Früher habe er selbst mindestens zehn Tassen Kaffee am Tag getrunken, seinen Konsum aber mittlerweile etwas reduziert. Und eines geht für Angelo gar nicht: Zucker im Kaffee! "Der versteckt die ganzen Aromen, das wird nur mit billigem Kaffee gemacht! Einen miesen Kaffee bezahle ich zwar, trinke ihn aber nicht", wird er deutlich.

Selbst als Fachmann lerne er nie aus - allein durch den Klimawandel verändert sich der Kaffee: Trockenperioden oder Überschwemmungen beeinflussen das Bohnenwachstum. "In Europa ist etwa der Anbau der Arabica-Bohnen fast verschwunden, da es selbst in den Höhenlagen dafür zu warm ist", erklärt mir Angelo. Und ergänzt: "Auch die Kaffeemaschinen entwickeln sich immer weiter. So bleibt der Job spannend."

Ob so eine Karriere als Kaffeehändler oder gar ein eigenes Rad-Café auch für Roger Kluge ein Szenario nach seiner aktiven Laufbahn wäre, frage ich ihn zum Abschied. "Da habe ich noch nie richtig drüber nachgedacht", lacht Kluge. "Meine Frau kann zwar sehr lecker backen, aber mich selber stundenlang hinter den Tresen stellen? Wenn, dann würde ich nur meinen Namen hergeben, der Laden müsste aber auch ohne mich laufen." Gut möglich, dass er dann selbst sein bester Kunde wäre.

Der Weg zum perfekten "Caffè"

Wie in Italien: Kaffeehändler Angelo Mastroianni verrät, worauf es bei der Zubereitung ankommt

1. Bohnenwahl:

"Die traditionelle italienische Röstung benötigt zwischen 15 und 17 Minuten. Dabei verlieren die Bohnen ca. zehn Prozent ihres Gewichts - in Form von Wasser. Eine kürzere Röstung bedeutet also: mehr Wasser verbleibt in den Bohnen - das heißt weniger Geschmack. Manche Röstereien rösten nur drei Minuten bei sehr hohen Temperaturen und gießen zusätzlich Wasser nach, damit die Bohnen nicht verbrennen. Das erhöht den Output, schadet jedoch der Qualität."

2. Mahlgrad:

"Der Mahlgrad (für die Siebträgermaschine) muss auf den gewünschten Geschmack abgestimmt werden. Ist er zu grob, läuft das Wasser zu schnell durch - und das Aroma ist zu

3. Menge & Dauer:

braucht es 7 bis 8 Gramm Kafml) muss der Mahlgrad feiner benötigt eine grobe Mahlung. Der vor allem in Deutschland, zeit, wird in Italien allerdings nicht serviert."

4. Temperatur:

"Das Wasser in der Siebträgermaschine sollte idealerweise

schwach. Ist der Mahlgrad zu fein, kommt das Wasser nur schwer durch, der Kaffee wird dann tendenziell bitter."

"Für einen italienischen Caffè feemehl. Ein Espresso benötigt in der Zubereitung 25 Sekunden und ergibt 25 ml (Normalo). Für einen intensiveren Ristretto (15 sein, ein milderer Lungo (40 ml) Österreich und der Schweiz beliebte Caffè Crema benötigt 30 bis 40 Sekunden Zubereitungs-

5. Zubereitung:

"Für einen Cappuccino braucht es ein Drittel Espresso und zwei Drittel Milchschaum. Zunächst den Milchschaum eingießen und dann den Espresso hinzufügen.

Temperatur zu hoch, droht der

Kaffee zu verbrennen, eine zu

niedrige Temperatur ergibt ei-

nen zu hellen Kaffee ohne Aro-

ma. Für einen Cappuccino oder

Caffè Latte sollte die Milch aus

dem Kühlschrank kommen (ca.

55°C erwärmt werden."

7°C) und beim Aufschäumen auf

Beim Latte macchiato komn zunächst ein Drittel ungeschäumte Milch in ein hohes Glas, dann ein Drittel Espresso und abschließend ein Drittel Milchschaum hinzu. So entstehen die markanten Schichten."

6. Experimentieren:

"Letztlich muss der Kaffee gut schmecken - und das ist immer eine persönliche Vorliebe. Deshalb rate ich dazu, mit den Bohnen, der Röstung oder dem Mahlgrad zu experimentieren, um den für sich perfekten Kaffeegeschmack zu finden."



"EINE TASSE KAFFEE BRINGT MEN-SCHEN ZUSAM-MEN. IN ITALIEN SIND KAFFEE-**GENUSS UND RAD-**SPORT TIEF VER-**WURZELT.**"

Angelo Mastroianni, Geschäftsführer Sant'Angelo

